

R e z e p t

GERÜHRTES MEDITERRANES GEMÜSE



GERÜHRTES MEDITERRANES

G e m ü s e

Kontributor: **TEFAL**

Z u t a t e n

- 2 Zucchini
- 250 g Champignons
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 13 cl Weißwein
- 3 ActiFry-Löffel Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer



TIME

30 Minuten



SERVING

3 Personen



KATEGORIE

Vorspeise



AUSGABE

sisterMAG46

SCHRITT 1 Schneiden Sie die Auberginen in etwa 0,5 cm dicke halbe Scheiben. Lassen Sie sie 15-30 Minuten abtropfen.

SCHRITT 2 Schneiden Sie die Zucchini in Scheiben. Schneiden Sie die Champignons je nach Größe in 2 oder 4 Stücke. Entkernen Sie die Paprikaschote und schneiden Sie sie in Streifen, die Sie dann klein hacken. Hacken Sie den Knoblauch.

SCHRITT 3 Spülen Sie die Auberginenstücke ab. Geben Sie sie zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne. Geben Sie die Pilze auf der Stielseite in die Pfanne. Geben Sie die Zucchini- und Paprikastücke auf der anderen Seite, im hinteren Bereich der Pfanne dazu. Begießen Sie das Gemüse mit Wein und würzen Sie es. Beträufeln Sie die Paprikaschote mit dem Öl.

SCHRITT 4 Befolgen Sie die angegebene Garzeit. Modus: 7 – Wok, Dauer: 30 Min.

